

Lo que debe saber acerca de la
hepatitis C



¿Sabía usted que en los Estados Unidos casi tres millones de personas padecen de hepatitis C?

Si usted es una de estas personas, probablemente tenga muchas preguntas. Este folleto puede ayudarlo a aprender acerca de los síntomas, el tratamiento, el uso de sustancias, cómo mantenerse saludable y mucho más.

Índice

Hepatitis C: Lo esencial	2
Cómo identificar la hepatitis C en su cuerpo: Análisis de sangre y biopsias	5
La historia de Wanda	6
¿Cómo se transmite la hepatitis C de una persona a otra?	
¿Cómo puedo proteger a mis seres queridos?	
La historia de Carlos	9
¿Existe un tratamiento para la hepatitis C?	
La historia de Miguel	11
¿Cuáles son los efectos secundarios del tratamiento de la hepatitis C?	
¿Puedo posponer el tratamiento?	
Si consume drogas, esto es lo que debe saber	14
¡Manténgase saludable: Sus elecciones hacen la diferencia!	16
Para saber más	17
Números de teléfono y páginas Web de información sobre la hepatitis C, el tratamiento farmacológico, el VIH y más.	

La hepatitis C: lo esencial

¿Qué es la hepatitis C?

“Hepatitis” significa “enfermedad del hígado”. La hepatitis C es una clase de enfermedad hepática producida por el virus de la hepatitis C (VHC).

Aproximadamente el 85% de las personas expuestas al VHC desarrollan una infección de hepatitis C a largo plazo (crónica). La infección crónica de hepatitis C puede provocar daño hepático (cirrosis), otras enfermedades hepáticas o cáncer de hígado.

Otros tipos de hepatitis pueden ser causados por otros virus, por alcohol o por medicamentos. Es posible tener más de un tipo de hepatitis al mismo tiempo.

¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis C?

La mayoría de las personas infectadas con el VHC no experimentan síntomas por muchos años. Algunas nunca llegan a manifestar síntomas. Sin embargo, otras tienen síntomas tales como:

- mucho cansancio
- piel y/u ojos amarillentos
- malestar estomacal
- dolor estomacal
- fiebre
- orina oscura
- heces de color claro

La única manera de saber si usted tiene hepatitis C es haciéndose un examen de sangre.

¿Cómo se contagia la hepatitis C?

La hepatitis C se transmite de una persona a otra a través del contacto con sangre infectada, por ejemplo:

- ❑ al compartir agujas y jeringuillas
- ❑ mediante heridas punzantes con agujas, con frecuencia, entre los trabajadores de la salud durante su trabajo
- ❑ de madre a hijo durante el parto
- ❑ mediante relaciones sexuales sin protección (sin usar condones)



Vea las páginas 7 y 8 para saber más sobre cómo se transmite la hepatitis C de una persona a otra.

¿Cómo afectará la hepatitis C mi salud?

Entre el 5% y el 15% de las personas infectadas con hepatitis C sufrirán lesiones graves en el hígado y cirrosis o cáncer de hígado. Este daño al hígado por lo general ocurre lentamente, durante varios años. Algunas personas no tienen problemas durante 20 años o más después de haberse infectado, mientras que otras se enferman mucho antes.

Los daños hepáticos graves pueden ocasionar:

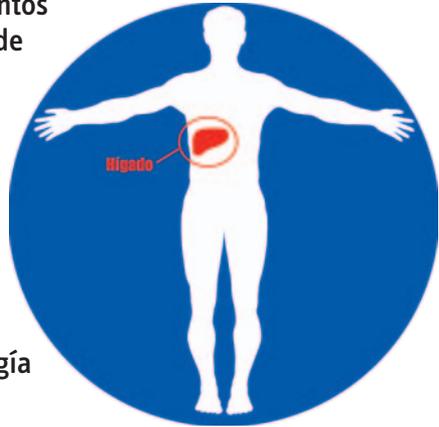
- ❑ problemas de coagulación de la sangre
- ❑ inflamación de abdomen y tobillos
- ❑ pensamiento confuso
- ❑ insuficiencia hepática
- ❑ necesidad de un trasplante de hígado

Conocer los problemas de salud que puede acarrear la hepatitis C puede ser atemorizante. Recuerde que muchas personas con VIH y hepatitis C logran mantenerse saludables durante años. No todos los que padecen de hepatitis C tendrán problemas hepáticos graves.

¿Cuáles son las funciones del hígado?

El hígado es uno de los órganos más importantes de su cuerpo. No puede vivir sin él. Algunas de sus funciones son:

- ❑ procesar algunos medicamentos
- ❑ eliminar sustancias tóxicas de la sangre
- ❑ ayudar a luchar contra las infecciones
- ❑ transformar alimentos en sustancias que su cuerpo necesita
- ❑ elaborar sustancias que ayudan a coagular la sangre
- ❑ almacenar vitaminas y energía



Muchas personas con hepatitis C también tienen el VIH.

El VIH es el virus que causa el SIDA. Al igual que la hepatitis C, el VIH se contagia mediante el contacto con la sangre infectada. El VIH también se propaga durante las relaciones sexuales sin protección.

Si usted alguna vez compartió agujas o tuvo relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin usar un condón, considere la posibilidad de hacerse un análisis de VIH. Si el resultado es positivo, existen tratamientos que lo ayudarán a mantenerse saludable. Para obtener más información y averiguar dónde realizarse un análisis gratuito del VIH sin dar a conocer su nombre, llame al 1-800-541-AIDS, al 1-800-233-SIDA (español) o al 1-800-369-AIDS (sordos/TDD).

Si usted tiene VIH, su hepatitis C puede agravarse más rápidamente. La mayoría de las personas pueden recibir tratamiento para el VIH y la hepatitis C al mismo tiempo.

Cómo identificar la hepatitis C en su cuerpo: exámenes de sangre y biopsias

Algunas personas con hepatitis C sufren un daño hepático grave. Otras nunca se enferman gravemente. La mayoría no manifiesta síntomas hasta que tienen problemas graves. ¿Cómo puede enterarse de qué manera la hepatitis C ha afectado su hígado?

Los exámenes de sangre son una manera de saber cómo la hepatitis C afecta su cuerpo. Existen dos tipos de exámenes de sangre que su médico puede indicar:

- ❑ **Análisis de la función hepática**, el cual mide las sustancias presentes en su sangre en busca de signos que alertan sobre daño hepático. Sin embargo, la hepatitis C puede ser engañosa. Su análisis de sangre puede ser normal incluso si su hígado está dañado. O el examen de sangre puede no ser normal aunque su hígado sea saludable. Los análisis de la función hepática son más útiles cuando se realizan de manera regular (una o dos veces por año) para observar los patrones del funcionamiento hepático a largo plazo.
- ❑ **Análisis de la carga viral**, el cual mide la cantidad de virus de la hepatitis C presente en su organismo. El análisis de la carga viral se realiza una vez cuando la enfermedad ha sido diagnosticada, y una o dos veces más cuando deben tomarse decisiones terapéuticas. Si usted decide recibir tratamiento para la hepatitis C, su médico usará los análisis de carga viral para confirmar si el tratamiento da resultados.

Los exámenes de sangre ayudan, pero no revelan toda la historia. Para tener una mejor idea de cómo la hepatitis C lo está afectando, es posible que su médico quiera ver su hígado directamente a través de una biopsia hepática.



En las biopsias hepáticas, el médico utiliza una aguja larga y fina para extraerle una pequeña cantidad de tejido hepático. El médico examina el tejido para comprobar si está dañado. Esta es la manera más precisa de averiguar exactamente cómo la hepatitis C está afectando su hígado. No todas las personas con hepatitis C necesitan una biopsia hepática, pero ésta puede ser útil si está pensando en recibir tratamiento.

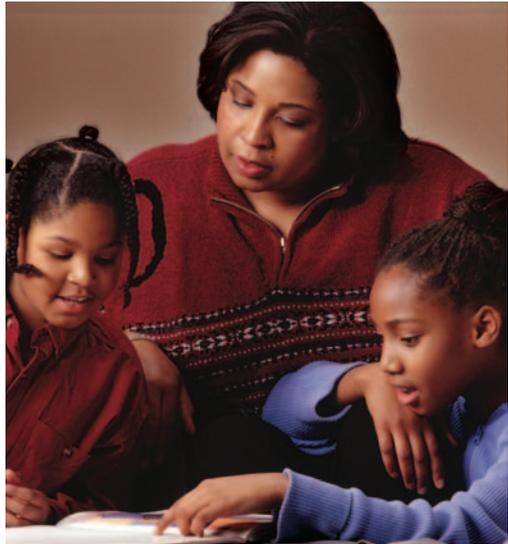
Para la mayoría de las personas, las biopsias hepáticas no son dolorosas. No es necesario “dormirlo”. El médico simplemente adormecerá el área del abdomen antes de la biopsia. Después de la biopsia, rara vez la persona sangra o presenta dolor intenso. Aunque no es frecuente, el médico le pedirá que permanezca en el hospital por unas horas después de la biopsia—aunque se sienta bien—para asegurarse de que no haya ninguna problema.

Wanda:

“¡Necesito mantenerme saludable porque tengo dos hijas pequeñas y me mantienen ocupada! Me hicieron una biopsia y el médico dice que mi hígado está funcionando bien. Hasta el momento, todo bien...”

“...pero me preocupa mi familia.

Algunas veces las dejo beber de mi vaso, o se me olvida taparme la boca cuando toso.
¿Las puedo contagiar con la hepatitis C? ¿Y que hay de mi pareja?
¿Se puede contraer la hepatitis C a través de las relaciones sexuales?”



La hepatitis C **no** se contagia a través de contacto casual, como toser, compartir vasos o cubiertos, abrazos o besos. La hepatitis C sólo se transmite mediante el **contacto directo con sangre infectada**. Las formas más comunes en que se transmite la hepatitis C:

- ❑ compartir jeringuillas y otros equipos usados para inyectar drogas u otras sustancias
- ❑ de madre a bebé durante el parto
- ❑ heridas accidentales con agujas (principalmente en trabajadores de la salud)
- ❑ tener relaciones sexuales sin usar condón (éste es un modo poco frecuente de contagio de la hepatitis C pero aún así sucede).

También se puede transmitir la hepatitis C a través de:

- ❑ compartir afeitadoras, cepillos de dientes o cortaúñas con una persona que padezca hepatitis C (porque estos objetos pueden tener restos de sangre)
- ❑ hacerse tatuajes o “piercings”, especialmente si no son realizados por un profesional con equipo esterilizado

Es posible que una mujer transmita la hepatitis C a su bebé durante el parto. Cerca de 5 de cada 100 bebés nacidos de madres infectadas con hepatitis C contraen la infección. Hable con el pediatra de su hijo para determinar cuándo debe hacerle los análisis de hepatitis C al niño.

Hasta 1992, también se podía contraer la hepatitis C a través de transfusiones de sangre infectada o trasplantes de órganos. Actualmente toda la sangre y los órganos donados son analizados para determinar si están infectados con la hepatitis C, por lo cual ahora es seguro recibir sangre u órganos.

Es posible contagiarse de hepatitis C a través de relaciones sexuales, pero esto es poco frecuente. Por otro lado, el VIH y otras ETS (enfermedades transmitidas sexualmente) se contagian con facilidad durante las relaciones sexuales. Siempre use condones para protegerse y proteger a sus parejas.

Cómo mantener a sus seres queridos a salvo

La hepatitis C se transmite a través de la sangre infectada. Para evitar transmitir la hepatitis C a otros :

- ❑ no comparta agujas, jeringuillas, u otros instrumentos de inyección
- ❑ no comparta afeitadoras, cepillos de dientes, cortaúñas u otros objetos del hogar que pudiesen tener restos de sangre
- ❑ limpie la sangre derramada inmediatamente con cloro
- ❑ mantenga sus heridas cubiertas con vendas



Carlos:

“Cuando me enteré de que tenía hepatitis C, estaba muy enojado. Me esforcé por liberarme de las drogas y recién empezaba a recomponer mi vida. En ese momento me dijeron que tenía la enfermedad. No podía creerlo. No regresé a ver al médico por un tiempo. No quería enfrentarlo.

Luego me di cuenta de que el problema no iba a desaparecer. Quiero permanecer tan saludable como sea posible. ¿Existe un tratamiento para la hepatitis C?”

Usted no está solo. Manejar la recuperación de las drogas y la hepatitis C puede ser estresante. Es útil recordar que muchas personas están en su misma situación. Pregunte a su médico, asesor o administrador de casos sobre los grupos de apoyo para personas en recuperación que padecen hepatitis C.

Existe un tratamiento para la hepatitis C, pero no funciona para todos. Este tratamiento es una combinación de dos medicamentos: **interferón pegilado** y **ribavirina**. El interferón pegilado se inyecta bajo la piel (como una vacuna) una vez por semana. La ribavirina es una pastilla que se toma por vía oral. El tratamiento dura generalmente 12 meses; o a veces menos.

Aunque existe el tratamiento para la hepatitis C, este no funciona para todas las personas:

- ❑ Cerca de la mitad de las personas tratadas con interferón pegilado y ribavirina tienen hígados más saludables y ningún signo de hepatitis C en su cuerpo al final del tratamiento.
- ❑ En algunas personas el hígado mejora durante el tratamiento, pero la hepatitis C no se erradica completamente de sus cuerpos. Todavía es posible que sufran daño hepático por hepatitis C en el futuro.

“También estoy en tratamiento con metadona. ¿Tendré que dejar de tomar metadona si quiero recibir tratamiento para la hepatitis C?”

No. Puede recibir tratamiento para la hepatitis C mientras toma la metadona.



Miguel:

“Mi médica dice que debería pensar en un tratamiento con interferón pegilado y ribavirina para mi hepatitis C. Dice que existen muchas posibilidades de que esto ayude a mi hígado.

Pero he oído que los efectos secundarios del interferón te destrozan. Tengo el VIH y

cuando comencé el tratamiento para esta enfermedad, me sentía mal todo el día. Por ello, mi médica cambió por otro medicamento contra el VIH y ahora me siento bien y no quiero tener que manejar efectos secundarios de ese tipo nuevamente.

¿Cuáles son los efectos secundarios del tratamiento de la hepatitis C? ¿La mayoría de la gente los sufre?”



El interferón pegilado y la ribavirina son medicamentos potentes. Mucha gente tratada con estos medicamentos tiene efectos secundarios tales como:

- ❑ síntomas de gripe (fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares)
- ❑ cansancio (fatiga)
- ❑ cambios de humor (depresión, mal humor)
- ❑ caída transitoria de cabello (alopecia)
- ❑ anemia (disminución de glóbulos rojos)

Algunas personas no tienen efectos secundarios o los tienen muy leves. Otras tienen efectos secundarios muy severos. Para muchas personas, los efectos secundarios llegan a ser menos severos con el tiempo.

“No sé si estoy listo para todo esto. ¿Tengo que empezar el tratamiento para la hepatitis C de inmediato?”

Esa no es una pregunta fácil de contestar. Existen buenas razones para posponer el tratamiento—y buenas razones para empezar el tratamiento lo antes posible:

Razones para posponer el tratamiento contra la hepatitis C	Razones para empezar pronto el tratamiento contra la hepatitis C
<ul style="list-style-type: none">❑ Los efectos secundarios del interferón y de la ribavirina podrían hacerlo sentir mal.❑ Es posible que en el futuro existan mejores tratamientos.❑ Es posible que su hepatitis no empeore—algunas personas nunca tienen problemas hepáticos serios.	<ul style="list-style-type: none">❑ Es posible que el tratamiento no sea tan efectivo más tarde.❑ Su hepatitis C podría empeorar rápidamente.❑ Si su daño hepático es grave, podría ser necesario un trasplante hepático.

Decidir cuándo y cómo tratar la hepatitis C es una decisión difícil. Las necesidades familiares, los efectos secundarios, el trabajo, el uso de sustancias, los problemas de salud y muchos otros factores de su vida personal afectarán su elección. Su médico o enfermera pueden ayudarlo a analizar todos estos factores y tomar la mejor decisión.

La depresión: un efecto colateral común



Las personas que toman interferón pueden sufrir de depresión grave. Es más probable que esto le ocurra a personas con antecedentes previos de depresión o enfermedad mental. Si tiene antecedentes de enfermedad mental o abuso de sustancias, es muy importante informar a su médico antes de iniciar el tratamiento con cualquier tipo de

interferón. Su médico puede sugerir un medicamento anti-depresivo o la consulta con un psiquiatra antes de comenzar el tratamiento contra la hepatitis C. Su médico también puede aconsejarle acerca de servicios de ayuda como líneas de atención telefónica o asesoramiento para que lo que obtenga ayuda de inmediato si experimenta cambios de humor.

Si consume drogas, esto es lo que debe saber

La elección más sana es dejar de usarlas. El consumo de drogas se asocia con muchos problemas de salud, y ahora debe mantener su cuerpo tan saludable como sea posible. Además, no siempre sabe lo que obtiene cuando compra drogas en la calle. Pueden estar mezcladas con sustancias que afectan el hígado. Si no puede dejarlas, reduzca el consumo de drogas tanto como sea posible.

Injectarse drogas lo coloca en riesgo de hepatitis C, VIH y otras infecciones. Si va a inyectarse drogas, hágalo tan seguramente como sea posible:

1) Use una jeringuilla y aguja nuevas cada vez que se inyecte.

En el estado de Nueva York, por medio del programa de ampliado de demostración de acceso a jeringuilla (ESAP, por sus siglas en inglés), usted puede comprar hasta 10 jeringuillas nuevas y limpias, en varias farmacias. No necesita una receta. También puede intercambiar las jeringuillas usadas por otras nuevas a través de programas de intercambio de jeringuillas. Para encontrar un programa de intercambio de jeringuillas o una farmacia que venda jeringuillas sin receta, llame a los teléfonos:

1-800-541-AIDS (inglés)

1-800-233-SIDA (español)

1-800-369-AIDS (sordos/TDD)

2) No comparta agujas o equipo para el consumo de drogas – incluyendo los elementos de cocina (cucharas, tapas de botellas), algodón, ligas y agua.

Usted puede creer que si no comparte agujas y jeringuillas, no se está arriesgando. Sin embargo, también puede contagiarse de hepatitis C, VIH y otras infecciones por contacto con restos mínimos de sangre en el agua, algodón, elementos de cocina (cucharas, tapas de botellas, etc.) o cualquier otro objeto que comparta cuando se inyecta drogas.



3) Si debe volver a usar una aguja y una jeringuilla, primero lávelas con cloro y agua. Aunque inyectarse drogas nunca es seguro, los siguientes pasos pueden ayudarlo a disminuir el riesgo de contraer hepatitis C. Para limpiar una aguja y una jeringuilla:

- ❑ Lávese las manos y trate de limpiar su equipo para el consumo de drogas en un espacio reservado.
- ❑ Llene la jeringuilla hasta la mitad con agua limpia; tire del émbolo hasta el máximo de la capacidad. Agite la jeringuilla y expulse el agua a través de la aguja. Repita esta operación dos veces con agua limpia, o hasta que toda la sangre haya desaparecido.
- ❑ Llene la jeringuilla con cloro puro y agítela. Expulse el cloro a través de la aguja. Repita la operación.
- ❑ Enjuague la jeringuilla con agua limpia tres o más veces .
- ❑ No vuelva a usar el agua o el cloro. Asegúrese de mantener el agua de enjuague separada del agua que usa para preparar drogas.



Tratamiento contra la hepatitis C para los que consumen drogas

Usted puede recibir tratamiento para la hepatitis C aunque consuma drogas. No obstante, usted debería tener en cuenta si su consumo de drogas afectará negativamente el tratamiento, por ejemplo, mediante la pérdida de citas médicas o saltar dosis. Su médico, asesor o administrador de casos pueden ayudarlo a decidir si el tratamiento contra la hepatitis C es una buena opción para usted en este momento.

El alcohol y el hígado

El alcohol es muy malo para el hígado. Si tiene hepatitis C, el alcohol puede hacer que su hepatitis empeore, y que lo haga más rápidamente. Si bebe mientras está en tratamiento contra la hepatitis C, es posible que el tratamiento no sea tan efectivo. Mientras menos alcohol beba, mejor. Si puede, deje de beber.

Manténgase saludable: ¡Sus elecciones hacen la diferencia!

Aún si tiene hepatitis C, existen muchas medidas que usted puede adoptar por su cuenta para mantener su hígado sano:

✓ **Vacúnese contra la hepatitis A y la hepatitis B.**

La hepatitis A y la hepatitis B son enfermedades hepáticas similares a la hepatitis C. La hepatitis A puede ser especialmente perjudicial para las personas con hepatitis C. ¡Protéjase! La mayoría de los médicos y clínicas ofrecen estas vacunas.

✓ **Evite el alcohol.**

Las bebidas alcohólicas dañan su hígado y probablemente hacen que la hepatitis C empeore. Mientras menos alcohol tome, mejor. La opción más saludable es abstenerse del alcohol.

✓ **Hable con su médico sobre todos los medicamentos o drogas que está tomando. Esto incluye:**

- medicamentos recetados
- pastillas o extractos de hierbas
- medicamentos sin receta, como pastillas para el dolor de cabeza o medicamentos para la gripe
- drogas ilegales

Una de las funciones del hígado es procesar los medicamentos. Su médico necesita saber todo lo que usted ingiere para poder ayudarlo a que su hígado funcione bien y que su salud se preserve.

Líneas telefónicas de información

Para mayor información acerca de la hepatitis C, llame gratuitamente:

1-888-4-HEP-CDC Línea directa de hepatitis de los CDC (Centros
(1-888-443-7232) para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Para obtener ayuda para dejar el consumo de alcohol y drogas o reducirlo, llame a:

1-800-522-5353 Servicios de Alcoholismo y Abuso de Drogas del
Estado de Nueva York (OASAS, por sus siglas en
inglés), de lunes a viernes, 9 a.m. – 5 p.m.

1-877-AYUDESE Sólo en la Ciudad de Nueva York (1-877-298-3373)
las 24 horas del día y los 7 días de la semana

1-800-AYUDESE también ofrece ayuda confidencial para la depresión y otros trastornos mentales.

Para averiguar sobre los programas de intercambio de jeringuillas, las farmacias que venden jeringuillas sin receta, los laboratorios que realizan análisis del VIH, y obtener información sobre el VIH y el SIDA, llame gratuitamente a la línea telefónica directa VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York:

1-800-541-AIDS (Inglés)
1-800-233-SIDA (Español)
1-800-369-AIDS (Sordos/TDD)

Puede escuchar los mensajes grabados o hablar con un asesor telefónico. Puede preguntarles sobre cualquier inquietud que tenga y no es necesario identificarse.



